آلام أسفل الظهر: الأسباب، سبل الوقاية، ومتى الجأ لاستشارة طبيب؟

آلام أسفل الظهر هي آلام شائعة للغاية، ويعاني منها كثيرون من أعمار مختلفة في عصرنا الحالي، نتيجة عدة عوامل من أهمها طبيعة كثير من الوظائف التي تتطلب الجلوس لساعات متواصلة.

سبب الألم يحدد شدته من حالة لأخرى، ولهذا تختلف وسائل العلاج وتتنوع من العلاج الطبيعي إلى التدخل الجراحي.

يمكنك الوقاية من آلام الظهر عن طريق إتباع مجموعة من العادات الصحية مثل الجلوس في وضع مناسب، وإتباع حمية في حالة الألم الناتج عن الوزن الزائد.

الأشكال الشائعة لآلام أسفل الظهر

1. الشعور بالألم عند الاستلقاء أو الجلوس لفترات طويلة.
2. الألم الناتج عن حمل أشياء ثقيلة أو الإنحناء.
3. ألم متصاعد من عضلات الألوية (الأرداف) أو الفخذين.
4. التصلب بعد فترة من السكون أو عند الاستيفاظ من النوم.
5. آلام في الساقين والقدمين مصاحبة لآلام الظهر.

أهم أسباب الإصابة بآلام الظهر

تتسب مجموعة من الإصابات والأمراض في حدوث آلام في منطقة أسفل الظهر، ومن بين أشهر الأسباب:

1- إجهاد الظهر

الالتواء والإجهاد من أكثر المسببات الشائعة لآلام أسفل الظهر، وقد يحدث نتيجة لرفع أحمال ثقيلة أو رفع أية أحمال بطريقة غير آمنة، وقد يحدث نتيجة للانحناء أو الانثناء، أو حتى أسباب غير شائعة – وقد تبدو غريبة - مثل السعال والعطس.

2- **الكسور**

قد تنتج آلام شديدة في أسفل الظهر نتيجة للكسور في العمود الفقري، نتيجة حادثة سيارة أو السقوط، وتسبب بعض الحالات المرضية مثل الانحلال الفقاري أو هشاشة العظام في زيادة خطر الإصابة بكسور في العمود الفقري.

3- الانزلاق الغضروفي

يتكون العمود الفقري من 33 فقرة تمتد من الرقبة لأسفل الظهر، يفصل بين كل فقرة وأخرى قرص من مادة هلامية (الغضاريف) تعمل على تثبيت حركة الفقرات وحمايتها من الاحتكاك.

قد تنزلق تلك الأقراص نتيجة ضغوط على الفقرات السفلية تتسبب في ضعف أو تمزق الجزء الخارجي منها، وتتسبب تلك الحالة في تهييج الأعصابة في المنطقة المصابة مما يسبب آلامًا شديدة.

4- تضيق العمود الفقري القطني

يحدث نتيجة ضيق المساحة داخل العمود الفقري للحبل الشوكي (القناة الشوكية) نتيجة للتآكل أو الاهتراء في العمود الفقري. يتسبب الضيق في القناة الشوكية في الضغط على الأعصاب من أسفل الظهر للساقين، وتشيع تلك الحالة في من يبلغون سن 60 عامًا أو أكبر.

5- الفصال العظمي

الفصال العظمي هو أكثر أنواع التهاب المفاصل تأثيرًا على منطقة أسفل الظهر، ويحدث الفصال العظمي نتيجة تآكل الغضاريف، ويؤدي إلى آلام في أسفل الظهر والتهاب وتصلب في العمود الفقري.

6- **بعض الأمراض**
تتسبب بعض الأمراض في آلام في أسفل الظهر، ومنها أورام العمود الفقري، وبعض الأمراض السرطانية، بالإضافة لحصوات الكلى وتمدد الأوعية الدموية الأبهري.

التشخيص

يبدأ التشخيص المبدأي بتقييم قدرة الشخص على الجلوس والوقوف والمشي دون الشعور بالألم، كما يشمل التشخيص أيضًا فحص رد الفعل الانعكاسي من خلال مطرقة خاصة مصنوعة من المطاط لتحديد مصدر الألم والتأكد من وجود تشنج في العضلات.
يساعدك التشخيص المبدئي على استبعاد وجود حالات طبية خطيرة مسببة لآلام أسفل الظهر، مثل الورم السرطاني والعدوى.
يجري الطبيب سلسلة من الفحوص لتصوير العظام والفقرات والغضاريف والعضلات، مثل تصوير العمود الفقري بالأشعة السينية، والتصوير بالرنين المغناطيسي، والتصوير المقطعي المحوسب، وتخطيط كهربية العضلات.

علاج آلام أسفل الظهر

هناك علاجات غير دوائية لآلام أسفل الظهر قد تكون فعالة في الحالات البسيطة، مثل الحصول على قسط من الراحة واستخدام الثلج، فضلًا عن مسكنات الألم التي لا تحتاج لروشتة طبيب.

تساعدك الرياضة أيضًا على زيادة تدفق الدم في المنطقة المصابة، مما يساعد على تخفيف الشعور بالألم.

هناك علاجات أخرى بديلة مثل المتقدمة مثل مضادات الالتهاب اللاستيرويدية، والعلاج الطبيعي، والعلاج باليد والذي يشمل تقنيات المعالجة بتقويم العمود الفقري. من الممكن الحقن بالمنشطات (السترويد) لتخفيف الألم والاتهابات.

متى تكون الجراحة ضرورية؟

تساعدك الجراحة على القضاء على أسباب آلام الظهر السفلي، لكنها نادرًا ما تكون ضرورية، فبحسب دراسة لمجلة الطب الباطني فإن نسبة تتراوح بين 75% و90% من الحالات التي تعاني من آلام حادة في أسفل الظهر تتحسن خلال شهر.

يجب أن تستشر طبيبًا متخصصًا في جراحات العمود الفقري قبل اللجوء للجراحة، حيث أن آلام الظهر مسألة معقدة قد تتطلب فريقًا طبيًا متخصصًا للتشخيص والعلاج.

يقرر الطبيب ما إن كنت في حاجة للجراحة أم لا وفقًا لأدوات التشخيص المختلفة مثل الأشعة والتصوير، لكن هناك علامات تشكل إنذارًا مبكرًا بأنك قد تكون في حاجة للجراحة.

- إذا كان الألم مستمر لفترة أكثر من شهر.
- إذا امتد الألم للزراعين والساقين، وهو ما قد يشير إلى وجود ضغط على جذر عصبي في العمود الفقري.
- في حالات الحوادث أو الحالات المزمنة التي لم يتم معالجتها مبكرًا وتطورت لحالة طارئة، مثل متلازمة ذيل الفرس، وهي متلازمة تصيب حزمة في نهاية العمود الفقري مسؤولة عن نقل الرسائل العصبية بين الدماغ وأطراف الجسم السفلية والأعضاء الداخلية في منطقة الحوض، ولهذا فإن لها تأثير على الأرجل.

أنواع الجراحة؟

هناك عمليات عديدة تجرى على الظهر والعمود الفقري، وتختلف بحسب المنطقة المستهدفة، وتتنوع من استئصال أجزاء تالفة أو استبدالها، ومن أشهر تلك العمليات.

- **استئصال القرص**: وهنا يتم استئصال القرص الفاصل بين فقرات الظهر كليًا أو جزئيًا.
- **استئصال الصحيفة الفقرية**: يتم إجراء تلك العملية في حالات تضيق العمود الفقري ويتم خلالها إزالة الجدران العظمية للفقرات وأي نتوءات عظمية أو الأربطة في الظهر بهدف تخفيف الضغط على الأعصاب الشوكية.
- **الالتحام الشوكي**: تشمل تلك الجراحة إزالة القرص الفقري بين فقرتين أو أكثر مع دمج الفقرات المتجاورة.
- **زرع أقراص صناعية**: يتم زرع أقراص مصنوعة من البلاستك ومعدن لاستبدال الأقراص التالفة بين الفقرات.

سبل الوقاية.

لا يمكن الوقاية من آلام الظهر السفلية الناتجة عن أمراض أو مشاكل هيكلية في العمود الفقري، لكن يمكن تجنب الإصابات المسببة لآلام الظهر.

إليك عدد من النصائح للحفاظ على سلامة عمودك الفقري:

- احرص على أن يكون وزنك في الحد الصحي الذي لا يشكل ضغطًا على الفقرات أو الغطاريف.
- قم بالتمارين اللازمة لتقوية عضلات الجذع، إن قوة العضلات الأساسية في جسدك يدعم العمود الفقري.
- احرص على حمل أي شيء بالطريقة الصحيحة لتجنب الإصابات:
  - اعتمد على قدميك للارتكاز والتحميل عند رفع الأشياء.
  - احمل الأشياء الثقيلة بالقرب من جسمك.
  - تجنب ثني جذعك أثناء الحمل.

في النهاية، نتمنى السلامة في كل الأحوال، كما نتمنى الحرص على اتباع العادات الصحية للحفاظ على سلامة الظهر والفقرات.
لا تتردد في استشارة الطبيب إذا استمر الألم لأكثر من إسبوعين. في عيادات كور ستجد متخصصًا يستمع إليك جيدًا قبل كل شيء، ثم يضع سلسلة من الخطوات للتأكد من سلامتك.
رسالتنا هي الإنصات والاحترافية، وأولويتنا هي اتخاذ كل الإجراءات العلاجية الممكنة لاستعادتك لكامل صحتك دون اللجوء للجراحة.

.